



# Factsheet

## Laaggeletterdheid en beperkte gezondheidsvaardigheden

### Wat zijn gezondheidsvaardigheden?

Gezondheidsvaardigheden zijn de vaardigheden om informatie over gezondheid te verkrijgen, te begrijpen, te beoordelen en te gebruiken bij het nemen van gezondheidgerelateerde beslissingen. Een deel van de mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden is laaggeletterd.

Er zijn drie typen van vaardigheden:

1. Functioneel (zoals lezen en schrijven, rekenen, zoeken op internet)
2. Interactief of communicatief (zoals begrijpend lezen, abstract denken, hoofd- van bijzaken scheiden, reflecteren)
3. Kritisch (zoals toepassen van informatie, ordenen, vooruitdenken, prioriteiten stellen)

Beperkte gezondheidsvaardigheden hangen deels af van opleidingsniveau, maar ook hoger opgeleiden kunnen moeite hebben met medische informatie.

### Beperkte gezondheidsvaardigheden en slechtere gezondheid

Er is een duidelijke samenhang tussen beperkte gezondheidsvaardigheden en een slechtere gezondheid. Ouderen, laagopgeleiden en niet-westerse migranten zijn sterker vertegenwoordigd in de groep mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden. Astma en COPD, diabetes, kanker, hart- en vaatziekten en psychische problemen komen bij deze groepen beduidend vaker voor.

Ook bij sterftekans zien we verschillen. Ouderen met beperkte gezondheidsvaardigheden hebben een één tot tweemaal hogere kans op voortijdige sterfte dan ouderen met adequate gezondheidsvaardigheden.

Het wonen in een achterstandsbuurt blijkt, onafhankelijk van sociaal-economische status, de gezondheid negatief te beïnvloeden. De clustering van ongunstige omstandigheden vergroot de gezondheidsverschillen.

## Feiten en cijfers

13,5% van de Nederlanders is laaggeletterd. Zij hebben moeite met lezen, schrijven en rekenen.

28,7% van de Nederlandse bevolking heeft (zeer) beperkte gezondheidsvaardigheden.

Twee op de drie laaggeletterden is autochtoon Nederlander; één op de drie heeft een niet-westerse achtergrond.

13,8% van de 15-jarige leerlingen in Nederland heeft grote moeite met het begrijpen van hun schoolboeken. Deze groep loopt het risico om op latere leeftijd onder de noemer 'laaggeletterd' te vallen.

42% van de mensen die alleen lager onderwijs gevolgd hebben, is laaggeletterd. Dit percentage neemt sterk af naarmate het onderwijsniveau stijgt.

Percentage laaggeletterden van de 16-65-jarigen op basis van genoten onderwijs: 42% lager onderwijs, 38% vmbo of mbo 1, 9% mbo 2, 3 of 4, 3% havo en vwo, 2% hbo en wo.

In het dagelijks leven hebben mensen met beperkte gezondheidsvaardigheden moeite met:

- de weg vinden in de zorg
- zoeken op het internet (digitale vaardigheden)
- (uitnodigings)brieven en mails begrijpen
- folders, websites, formulieren, bijsluiters begrijpen
- gesprekken met zorgverleners voeren
- klachten adequaat en in chronologische volgorde benoemen
- uitleg en adviezen begrijpen en in praktijk brengen
- behandelplan, revalidatieplan begrijpen
- medicijnen op de juiste manier innemen
- eigen doelen stellen, leven (re)organiseren, zelfmanagement

### Herkennen van beperkte gezondheidsvaardigheden

Een belangrijke aanwijzing voor beperkte gezondheidsvaardigheden is laaggeletterdheid en dat is weer af te leiden uit het aantal jaren onderwijs (tot mbo- niveau 1 of minder dan tien jaar onderwijs in het land van herkomst). Andere signalen zijn leeftijd, moeite met het vertellen van een chronologisch verhaal, vermijden van lees- en schrijfsituaties, ongemakkelijk of boos als er teveel vragen worden gesteld, te laat komen of op de verkeerde dag komen.

Zorgprofessionals herkennen beperkte gezondheidsvaardigheden niet altijd en kunnen denken dat een patiënt onverschillig is of niet-gemotiveerd voor een behandeling.

### Tips voor effectieve communicatie

- Vraag naar het aantal jaren onderwijs en pas de communicatie daarop aan.
- Veronderstel geen basiskennis van het lichaam
- Wees alert op overschatting
- Maak korte zinnen en gebruik eenvoudige woorden
- Maak geen 'uitstapjes' in uw verhaal
- Wees zo concreet mogelijk, vermijd abstracties en beeldspraak
- Herhaal de belangrijkste punten
- Vraag de patiënt om het vertelde in eigen woorden te herhalen (teach back methode)
- Gebruik getest visueel voorlichtingsmateriaal (ook digitaal)
- Sluit aan bij het taalgebruik van de patiënt

## Feiten en cijfers

### Voorbeeld: Diabetes

5,2% van de laagst geletterde mannen heeft diabetes tegenover 1,5% van de hoogst geletterde mannen.

Voor vrouwen is dat verschil nog groter: respectievelijk 6% en 0,9%.

### Eenvoudig voorlichtingsmateriaal op [Pharos.nl](http://Pharos.nl)

Begrijp je lichaam – eenvoudige afbeeldingen en teksten over veelvoorkomende klachten, bestemd voor preventie en zorg.

[www.begrijpjelichaam.nl](http://www.begrijpjelichaam.nl).



### Voor apothekers – ‘Kunt u dat even uitleggen?’

[Toolkit laaggeletterden](#) en een [training](#) voor apothekersteams.

### Voor huisartsen en gezondheidscentra

De LHV [Toolkit laaggeletterdheid](#) met praktische adviezen over herkennen laaggeletterdheid, omgaan met en de inrichting van de praktijk.

### Trainingen

[Pharostrainingen](#) over effectief en cultuursensitief communiceren.

Gebruikte [bronnen](#)

September 2016

